زچگی کے بعد ڈپریشن اور پریشانی

اپنا بچہ پیدا ہونے کے بعد ہوسکتا ہے کہ عورت کے بہت سے مختلف جذبات ہوں۔ان میں سے کچھ جذبات خوشی اور جوش وولولہ، یا ندامت اور غمگینی ہیں۔اتنے اہم واقعہ کے بعد یہ بالکل نارمل چیز ہے! بعض اوقات ناخوش ہونے کے جذبات اتنے مشکل بن جاتے ہیں کہ ایک ماں اپنے آپ کو جذبات میں گھرا ہوا اور اپنے آپ کو قابو سے باہر محسوس کرتی ہے۔اگر ایسا ہوتا ہے،تو ہوسکتا ہے کہ کوئی عورت پوسٹ پارٹم (یعنی بچے کی پیدائش کے بعد) ڈپریشن اور پریشانی میں مبتلا ہو۔

پوسٹ پارٹم ڈپیریشن اور پریشانی کیا ہیں؟

یہ جذباتی مسائل ہیں جو کسی ماں کو اس کا بچہ پیدا ہونے کے بعد پیش آسکتے ہیں۔پانچ میں سے ایک ماں پیدائش کے بعد ڈپریشن اور پریشانی کے تجربات سے گزرتی ہے۔یہ مسائل اس سے زیادہ عام ہیں جتنا کہ بہت سے لوگ ان کے بارے میں خیال کرتے ہیں۔ہر ماں مختلف ہوتی ہے اور اس کی علامات مختلف ہوسکتی ہیں۔یہ علامات پیدائش کے تھوڑے سے عرصہ بعد یا بہت سے مہینوں کے بعد ظاہر ہوسکتی ہیں۔

علامات کیا ہیں؟

بہت سی عورتیں محسوس کرتی ہیں:

- غمگین
- غصیلہ پن
- نادم
- اکیلا پن
- متفکر
- ناکافی
- طیش

دوسرے جذبات مندرجہ ذیل ہوتے ہیں:

- کہیں بھاگ جانا چاہنا
- عہدہ برآ ہونے کے قابل نہ محسوس کرنا
- تھکن - سونے کے قابل نہ ہونا یہاں تک کہ جب بچہ سو رہا ہو
- تنہائی

ایک ماں جو کینیڈا میں نئی ہو مندرجہ ذیل بھی محسوس کرسکتی ہے:

- تنہا کیونکہ اس کا خاندان اور دوست بہت دور ہیں
- کینیڈین ہیلتھ کیئر سسٹم سے ناواقفیت
- جانے پہچانے آرام وراحت، رسم ورواج اور مذہبی رسومات کی غیر موجودگی

یہ جذبات دو یا زیادہ ہفتوں تک رہتے ہیں، اور خود بخود دور نہیں ہوتے۔یہ ''بے بی بلیوز'' (تھکن اور آنکھوں میں آنسو بھرے رہنا) سے مختلف ہوتے ہیں۔''بے بی بلیوز'' پیدائش کے تھوڑے ہی عرصہ بعد ظہور پذیر ہوتے ہیں اور خود بخود غائب ہوجاتے ہیں۔

کسی ماں کے بچے یا خود کو نقصان پہنچ جانے والے ''خوف'' کے خیالات ہوسکتے ہیں۔اگر ماں بہت زیادہ خستہ حال یا دباؤ کا شکار ہو تو یہ خیالات بڑھ سکتے ہیں۔

c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Urdu translation of "Depression and Anxiety After Birth"

Printed and distributed by Toronto Public Health

پوسٹ پارٹم (یعنی بچے کی پیدائش کے بعد) ڈیپریشن اور پریشانی کی وجوہات کیا ہیں؟

وجوہات مکمل طور پر قابل فہم نہیں ہیں۔
کچھ وجوہات مندرجہ ذیل ہوسکتی ہیں:

- جسم میں ہارمونل اور کیمیکل تبدیلیاں
- دباؤ اور مدد کی کمی
- ماں ہونے کے ناطے اپنے آپ کو موافق بنانا

جذباتی، جسمانی یا جنسی تشدد کی تاریخ ایک عنصر ہوسکتی ہے۔

اتنی زیادہ عورتیں خاموشی میں مبتلا کیوں ہوتی ہیں؟

- ہوسکتا ہے کہ وہ اپنے جذبات چھپاتی ہوں
- ہوسکتا ہے کہ وہ شرم اور ندامت محسوس کرتی ہوں
- ہوسکتا ہے کہ ہیلتھ کیئر کے پیشہ ور لوگ ڈیپریشن یا پریشانی کو نہ پہچانتے ہوں
- شریک حیات اور خاندان حالات کو سنجیدگی سے نہ لیتے ہوں

کیا چیز مدد کرسکتی ہے؟

- ہیلتھ کیئر مہیا کرنے والوں، خاندان کے لوگوں، دوستوں یا مشورہ دینے والوں سے بات چیت کریں
- پوسٹ پارٹم سپورٹ پروگرام کے جائے وقوع کے بارے میں پوچھیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماں مناسب مقدار میں آرام اور خوراک لیتی ہے
- اس بات کو سمجھیں کہ یہ ماں کا قصور نہیں ہے
- اس بات کو قبول کریں کہ نئی ماں ہر چیز نہیں کرسکتی
- دوسروں سے مدد لینے کے لئے پوچھیں
- ایسی چیزوں کو آزمانے کے لئے رضامند ہوں جو جانی پہچانی نہ ہوں جیسے کہ کونسلنگ، گروپ سپورٹ یا میڈیکیشن
- ایک دن میں ایک کام کریں

یاد رکھیں: مدد دستیاب ہے۔ ایسا ہمیشہ نہیں رہے گا۔

اگر آپ کی کوئی تشویش یا سوالات ہوں تو براہ مہربانی کسی نرس، اپنی مڈوائف، نرس پریکٹیشنر، کلینک یا ڈاکٹر کو کال کریں۔

c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Urdu translation of "Depression and Anxiety After Birth"

Printed and distributed by Toronto Public Health